EL EGO Y EL ALMA

La espiritualidad tiende a asociarse con la trascendencia, con el propósito y con el sentido. La espiritualidad puede aportar recursos internos, una conexión con algo que puede darnos fuerzas, creatividad, humanidad, etc. Todo ello puede ayudar a encontrar sentido en las situaciones dolorosas que se presentan en la vida y a disponer de ciertos recursos que permitan superarlas o afrontarlas mejor. Por lo dicho, la espiritualidad conduce a la disolución del ego y de la identidad, por tanto, a una persona espiritual le tiene sin cuidado definirse como tal, o que los demás piensen que es o no espiritual. Existen numerosos testimonios de quienes dicen haber crecido o aprendido, tras una situación límite, gracias a un encuentro con lo más profundo y esencial de sí mismos. En todos los casos podríamos hablar de espiritualidad pues ha sido una fuente de fortaleza y ha favorecido la conexión con recursos previamente desconocidos. Ese proceso de conexión con el propio mundo interior no se suele dar de forma inmediata, sino que se suele producir atravesando diversas etapas, que pueden implicar un proceso esfuerzo y autodescubrimiento. Quienes ya han hecho, antes de una frustración existencial un proceso de autoconocimiento de este tipo, suelen tener más capacidad para sacar algo positivo de las situaciones adversas. No obstante, en los primeros momentos de iniciar dicho proceso puede haber sensación de desorientación, al tratarse de un viaje a un universo desconocido que, por inexplorado, no sabemos en qué consiste. Es posible, por otra parte, que un momento de dificultad sea el que impulse la búsqueda hacia algo que vaya más allá de lo conocido. Llevando dicha búsqueda a mirar tanto dentro como fuera de nosotros mismos, para encontrar salidas o recursos y para podernos desplegar desde una dimensión de mayor libertad. Esta dimensión es la que puede, precisamente, permitirnos escoger nuestra actitud ante lo que no podemos cambiar. En ese proceso de búsqueda y de autoconocimiento hacia nuestro mundo interior, encontramos que la espiritualidad puede aportar experiencias de luz en mitad de la oscuridad. Tenemos, por ejemplo, la siguiente afirmación de la filósofa **Edith Stein**:

“Hay una luz en la noche, que descubre un nuevo mundo en lo más hondo del alma, y, en cierto modo, ilumina desde dentro el mundo exterior que se nos devuelve completamente transformado.”



LOGOTERAPEUTA JULIO CÉSAR TOSCANO